

Exertional Heat Illness

For Parents

Physical activity in hot and/or humid weather can make athletes ill and can even lead to life-threatening emergencies. Heat illness can be prevented by keeping athletes hydrated, and gradually increasing the level of physical activity and exposure to hot weather. Parents should talk with their children about the signs and symptoms of heat-related illness, and **encourage them to report any problems during activity to their coach**

Signs and Symptoms of Heat-Related Illness

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Signs of dehydration• Cramps in feet, legs, or hands• Very thirsty• Fatigue• Feels weak | <ul style="list-style-type: none">• Dizziness• Lightheaded• Upset stomach• Vomiting• Chills• Drowsiness | <ul style="list-style-type: none">• Aggressiveness• Confused or seems dazed• Heavy sweating• Loss of consciousness (“blacks out”) |
|---|--|--|

PREVENTION

- Encourage your child to drink regularly throughout the day and during activities.
- Be sure that your child is replacing their fluids after activities. Monitoring their pre and post activity weight can help ensure they remain hydrated.
- Be sure your child is getting a good night’s rest and eating a well-balanced diet.
- Do not allow your child to participate in sports or activities if they are ill or not feeling well. Participating while sick may increase the risk for heat illness.
- If your child shows any signs or symptoms of heat-related illness heat stroke, seek medical attention immediately. These conditions can become more serious and even life threatening if not taken care of.

Medical direction provided by Javier Cárdenas, M.D., Barrow Neurological Institute at St. Joseph’s Medical Center.



Encouraging development and wellness in youth sports.

Golpe de Calor por Esfuerzo

Para los Padres

La actividad física en clima caluroso y/o húmedo puede afectar la salud de los atletas y llegar a ocasionar emergencias médicas que pongan en peligro su vida. El golpe de calor se puede prevenir manteniendo al atleta bien hidratado, aumentando el nivel de actividad física de forma paulatina y aclimatándolo gradualmente al calor. Los padres de los atletas deben hablar con sus hijos sobre los síntomas y señales del golpe de calor e **indicarles que le reporten a su entrenador cualquier problema que se presente durante la actividad.**

Síntomas y Señales del Golpe de Calor

- Señales de deshidratación
- Calambres en los pies, piernas, o manos
- Mucha sed
- Fatiga
- Debilidad
- Mareos
- Desvanecimiento
- Estómago revuelto
- Vómito
- Escalofríos
- Somnolencia
- Agresividad
- Confusión o desorientación
- Sudoración profusa
- Pérdida del conocimiento (“se desmaya”)

REVENCIÓN

Indíquele a su hijo que tome líquido de forma regular en el transcurso del día y durante las actividades físicas.

Asegúrense de que su hijo reemplace el líquido perdido durante las actividades físicas. Monitorear su peso antes y después de la actividad puede ayudar a asegurarse de que se mantenga bien hidratado.

Asegúrense de que su hijo duerma lo suficiente y tome una dieta balanceada.

No dejen que su hijo participe en deportes o actividades físicas si se encuentra enfermo o no se siente bien. El participar en estas actividades mientras se está enfermo puede aumentar el riesgo de golpe de calor.

Si su hijo muestra síntomas o señales de golpe de calor o insolación, acudan a un médico inmediatamente. Estas condiciones pueden volverse graves y hasta poner en peligro su vida si no se atienden.

Medical direction provided by Javier Cárdenas, M.D., Barrow Neurological Institute at St. Joseph's Medical Center.

